

COMO AYUDA EL WIC

La Alimentacion para Usted y Para su Bebe por Nacer



Cómo ayuda el WIC

El embarazo y el amamantamiento de bebés son tareas muy importantes. Es por eso que el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, conocido como WIC por sus siglas en inglés, está aquí para ayudarla.

WIC podrá ayudarla si:

- Está embarazada o dio a luz hace poco, y
- Gana poco dinero o no gana nada, y
- Tiene un problema de nutrición o de salud.

Llame al departamento de salud de su localidad para averiguar si cumple con los requisitos para recibir los beneficios del Programa WIC.

El WIC le da lo siguiente en forma gratuita:

- Alimentos nutritivos para complementar su dieta,
- Educación sobre nutrición e información y apoyo para el amamantamiento, y
- Servicio de referencia para atención de salud.

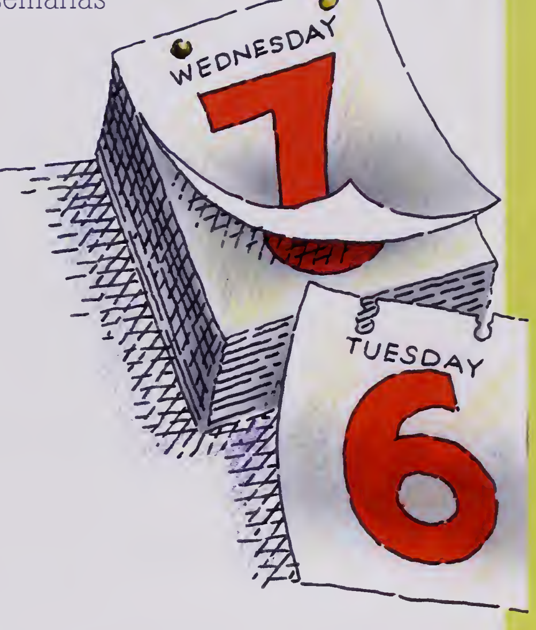


No todas las personas que cumplen con los requisitos reciben beneficios del WIC

- Algunas veces la oficina del WIC de su localidad podría no tener los fondos suficientes para dar servicio a todas las personas que cumplen con los requisitos. Cuando esto sucede, el WIC atiende a los solicitantes de acuerdo a un sistema de prioridad.
- Bajo el sistema de prioridad, las mujeres embarazadas, las mujeres que están amamantando y los bebés con problemas médicos relacionados con la nutrición son los primeros que reciben los beneficios del WIC.

Cuánto tiempo puede usted participar en el WIC

- Durante todo su embarazo y hasta 6 semanas después del nacimiento de su bebé
- Hasta por 1 año después del nacimiento de su bebé si continúa amamantándolo
- Hasta por 6 meses después del nacimiento de su bebé si no lo está amamantando



Cuánto tiempo puede su niño participar en el WIC

- Para los niños, desde su nacimiento hasta cumplir 5 años

Cómo lograr sus objetivos con el WIC

- El WIC da beneficios a corto plazo para usted y su bebé durante una época muy importante de crecimiento y desarrollo.
- El WIC le enseña a seleccionar y a preparar alimentos nutritivos y de bajo costo. La información que le da el WIC le ayudará a seleccionar alimentos saludables para usted y su familia durante toda la vida.
- El WIC la anima a obtener atención de la salud a intervalos regulares, para usted y para su bebé.
- Trabaje con el experto en nutrición del WIC para lograr sus objetivos relativos a la nutrición.



Por qué es importante el WIC

- Al estar embarazada o amamantando, usted y su bebé necesitan más de algunos nutrientes. La única forma en que su bebé en crecimiento obtiene nutrientes para desarrollar músculos, huesos y otros tejidos del cuerpo saludables es a través de usted y de los alimentos que usted come.
- Lo que usted come puede marcar una diferencia para su salud y para el peso de su bebé al nacer. Además, la buena nutrición protege contra algunos problemas de salud.
- Si usted es adolescente, su cuerpo está aún en crecimiento mientras su bebé se desarrolla en su vientre. Comer los alimentos adecuados los ayudará a usted y a su bebé a desarrollarse y crecer.
- El paquete de alimentos del WIC no ofrece todos los alimentos que usted y su bebé necesitan. Sirve como complemento para los alimentos que usted compra. El personal del WIC puede ayudarla a planificar y a hacer las selecciones saludables para usted y su familia.
- El WIC también puede referirlos a usted y a su bebé para obtener atención médica.



Los beneficios de algunos nutrientes importantes, para usted y para su bebé por nacer

Nutriente	Lo que hace
Carbohidratos	Proporcionan energía al cuerpo, especialmente la mente y el sistema nervioso.
Proteínas	Ayudan a formar y reparar los tejidos del cuerpo. Ayudan a formar sustancias en el cuerpo que combaten las infecciones. Ayudan a regular las funciones corporales. Pueden ser utilizadas como fuente de energía.
Grasas	Dan energía. Ayudan al cuerpo a absorber las vitaminas solubles en grasa. Son necesarias para una piel saludable.
Vitamina A	Promueve el crecimiento y el desarrollo. Es necesaria para una piel saludable. También protege contra las infecciones y es importante para una vista normal.
Vitamina C	Ayuda a mantener los vasos sanguíneos, huesos, dientes y músculos. Ayuda a absorber el hierro. Ayuda al cuerpo a luchar contra las infecciones.
Folato	Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y ayuda en la formación del material genético dentro de cada célula del cuerpo.
Vitaminas del grupo B	Ayudan a mantener saludable el sistema nervioso y ayudan al cuerpo a funcionar bien. Ayudan al cuerpo a usar la energía de los alimentos.
Fibra dietética	Se ha demostrado que las dietas ricas en fibra dietética producen varios efectos beneficiosos, incluyendo la disminución del riesgo de enfermedad cardíaca y la mejora del estreñimiento o la constipación.
Calcio	Ayuda a formar y a mantener huesos y dientes fuertes. Ayuda a que los músculos y los nervios funcionen normalmente. Ayuda en la coagulación de la sangre.
Hierro	Ayuda a formar y a mantener los glóbulos de la sangre. Ayuda a proteger contra las infecciones. Ayuda al cuerpo a llevar el oxígeno a las células.
Otros minerales	Efectúan muchas funciones importantes en todo el cuerpo.



Grupos de alimentos	Alimentos del WIC y sus nutrientes
Grupo de leche (Leche, yogur y queso)	La leche y el queso son fuente de calcio, vitamina A y proteínas. Además, la leche viene fortificada con vitamina D.
Carnes y frijoles (Carnes, aves, pescado,[1] frijoles o guisantes secos, huevos y frutos secos (nueces)	Los frijoles y los guisantes secos, los huevos, la mantequilla de maní (cacahuate) y el atún dan proteínas y nutrientes. Los frijoles y los guisantes son buenas fuentes de folato y de fibra.
Grupo de verduras	Los jugos de verduras proporcionan vitamina A, vitamina C y minerales. Las zanahorias son fuente de vitamina A y fibra.
Grupo de frutas	Los jugos de frutas proporcionan vitamina C. Los jugos de naranja y de toronja (pomelo) son una buena fuente de folato.
Grupo de granos (Pan, cereales, arroz y pastas)	Los cereales para adultos o para bebés proveen carbohidratos, fibra, vitaminas del grupo B (incluso folato) y minerales (como el hierro).

Las mujeres en edad fértil que pueden quedar embarazadas deben alimentarse con una dieta que incluya todos los grupos de alimentos de acuerdo con las Guías Alimentarias y deben asegurarse de consumir alimentos ricos en hierro, vitamina C y folato.

Consejos sobre la seguridad de los alimentos para mujeres embarazadas

Mantenga seguros los alimentos

1. Mantenga limpias sus manos y las superficies que entren en contacto con los alimentos.
2. Al comprar, preparar y almacenar alimentos límpielos, sepárelos, cocínelos y enfríelos manteniendo separados los que están crudos de los cocidos y listos para consumir.
3. Mantenga calientes (a más de 140 °F (60 °C)) los alimentos que se deben consumir calientes y mantenga fríos (a menos de 40 °F (5 °C)) los alimentos que se deben consumir fríos.

Las mujeres embarazadas deben comer solamente productos de salchichonería y perros calientes que hayan sido recalentados hasta que humeen.



[1] Para obtener más información sobre seguridad relativa al pescado, visite el siguiente sitio Web: http://www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg3.html.



e los alimentos del
estado a otro.

El WIC proporciona algunos alimentos de cada uno de los cinco grupos principales de alimentos. Los alimentos del WIC son fuentes buenas de algunos nutrientes importantes. No hay alimento que proporcione todos los nutrientes que necesita para mantenerse saludable. Por lo tanto, consuma una variedad de alimentos todos los días.

- Si está amamantando y su bebé no recibe fórmula del WIC, usted podría recibir alimentos extra.
- Si no tiene hogar, dígaselo a los empleados del WIC. Tal vez ellos puedan darle alimentos del WIC que no es necesario cocinar o refrigerar.

Las mujeres embarazadas no deben consumir lo siguiente:

1. Jugos sin pasteurizar
2. Leche cruda (sin pasteurizar) y otros productos lácteos como queso y yogur hecho de leche sin pasteurizar
3. Brotes (retoños o tallos) crudos
4. Huevos crudos o parcialmente cocinados o alimentos que contengan huevos crudos
5. Pescado, crustáceos, carne o aves crudos o cocidos a medias
6. Pescado[2] que contenga altos niveles de mercurio tales como pez espada, tilefish, macarela rey y tiburón

[2]Para obtener más información sobre seguridad relativa al pescado, visite el siguiente sitio Web: http://www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg3.html.



Amamantar es lo mejor

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. El amamantar les da a los bebés el mejor comienzo para la vida. El programa WIC fomenta el amamantamiento.

Por qué el amamantamiento es tan bueno para usted

- El amamantamiento crea una intimidad especial entre usted y su bebé.
- El amamantamiento ayuda a su cuerpo a recuperar la figura después del embarazo.
- El amamantamiento le ahorra dinero.

Por qué el amamantamiento es tan bueno para su bebé

- La leche materna ayuda a combatir las infecciones y retarda las alergias. Los bebés amamantados se enferman menos.
- Los bebés digieren más fácilmente la leche materna y por ello tienen menos diarrea, estreñimiento y regurgitación (reflujo).
- La leche materna está hecha especialmente para los bebés. Tiene el mejor equilibrio de vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para que su bebé crezca bien.



- La leche materna está siempre tibia y lista para darla al bebé.

Establezca su sistema de apoyo

- Pídale a su familia y a sus amigos que la apoyen con su decisión de amamantar.
- Pida información y apoyo a otras mujeres que estén amamantando.
- Hable con los empleados y los consejeros del WIC.

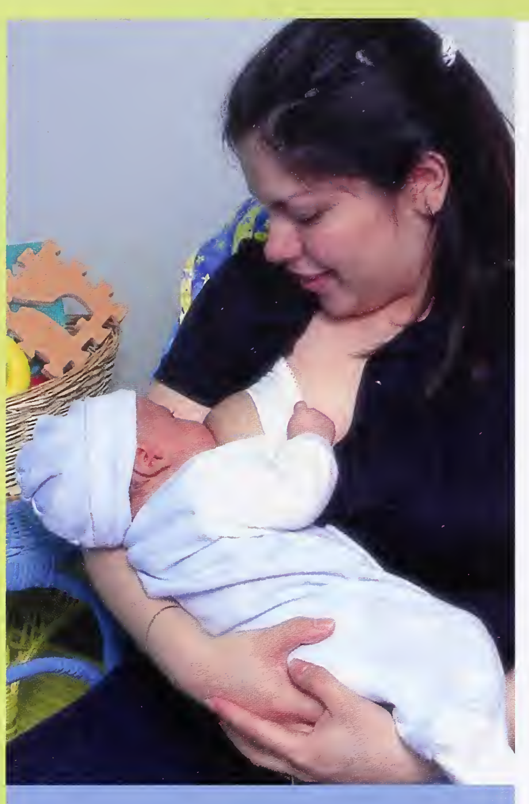
Con WIC, las madres que amamantan

- Reciben información y apoyo a través de orientación y materiales educativos sobre el amamantamiento.
- Obtienen apoyo de seguimiento de otras madres que amamantan.
- Participan en el WIC por más tiempo que las madres que no amamantan.
- Reciben alimentos adicionales si sus bebés se alimentan exclusivamente por amamantamiento.
- Reciben ayuda para el amamantamiento si es necesario para ayudarles a comenzar y a continuar amamantando.

Qué necesita hacer

- Amamante tan pronto como sea posible al nacer su bebé. Su primera leche, llamada calostro, tiene nutrientes importantes que ayudan al sistema inmunológico de su bebé.
- Hable con los empleados del WIC de su localidad acerca de la posición apropiada para un amamantamiento exitoso.
- Amamante por lo menos entre 8 y 12 veces por día durante los primeros meses para asegurarse de contar con la cantidad necesaria de leche materna.
- Si planea regresar a trabajar, hable con los empleados del WIC de su localidad acerca de la extracción y el almacenamiento de su leche.
- Además de amamantar, comience a dar alimentos para bebés a la edad de 4 a 6 meses, cuando el bebé esté listo desde el punto de vista del desarrollo.
- Continúe amamantando por lo menos durante todo el primer año de la vida de su bebé.
- Coma los mismos alimentos saludables que se le recomendaron mientras usted estaba embarazada. No es necesario dejar de comer ciertos alimentos ni comer una dieta especial.
- Descanse adecuadamente para evitar la fatiga y lograr un buen amamantamiento.

Amamantar es una experiencia gratificante para usted y su bebé. Si tiene preguntas o si necesita ayuda, llame a los empleados de la oficina local del WIC. Ellos conocen a otras madres que están amamantando (asesoras de pares) y a expertos en amamantamiento a los cuales se puede dirigir.



Usted: más saludable

Durante el embarazo y el amamantamiento es especialmente importante alimentarse en forma saludable.

Tenga en mente las Gíuas Alimentarias para una mejor salud

- Elija inteligentemente de cada grupo alimenticio.

La mejor forma de dar a su cuerpo la nutrición balanceada que necesita es comer diferentes alimentos ricos en nutrientes todos los días. Sólo asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades de calorías diarias.

Un plan de alimentación saludable es uno que incluye alimentos de todos los grupos todos los días, de acuerdo al siguiente cuadro:

GRANOS Consuma la mitad en granos integrales	VERDURAS Varíe las verduras
Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pastas provenientes de granos integrales todos los días. Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales para el desayuno o 1/2 taza de arroz, cereales o pastas cocidos.	Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de hoja color verde oscuro. Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas. Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pintos, rojos y lentejas.

Un plan de alimentación saludable es uno que:

- Se concentra principalmente en frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos libres de grasas o de bajo contenido graso.
- Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y frutos secos (nueces).
- Contiene pocas grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sales (sodio) y azúcares agregados.



Cada 5 años el Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura publican conjuntamente las *Guias Alimentarias para Estadounidenses* (*Dietary Guidelines for Americans*). Las Guías ofrecen consejos para personas de 2 años de edad en adelante acerca de cómo los hábitos alimenticios adecuados pueden promover la salud y reducir el riesgo de contraer las principales enfermedades crónicas.

FRUTAS Enfoque en las frutas	LECHE Coma alimentos ricos en calcio	CARNES Y FRIJOLES Escoja proteínas bajas en grasas
Consuma frutas variadas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas. No tome mucha cantidad de jugo de frutas.	Escoja leche, yogur y otros productos lácteos libres de grasa, descremados o de bajo contenido graso. En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio como por ejemplo alimentos y bebidas fortificados.	Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras. Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha. Varíe la rutina de proteínas que consume; consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, frutos secos (nueces) y semillas.



Ganar mucho o muy poco peso puede dañar a su bebé.

Si está embarazada, visite a su centro de salud tan pronto como sea posible.

Preguntas para su médico

- ¿Qué cantidades específicas de los grupos de alimentos son adecuadas para usted en base a sus necesidades personales de calorías?
- ¿Cuánto debe aumentar de peso? Ganar mucho o muy poco peso puede dañar a su bebé.
- ¿Cuánta actividad física se recomienda para usted durante el embarazo?

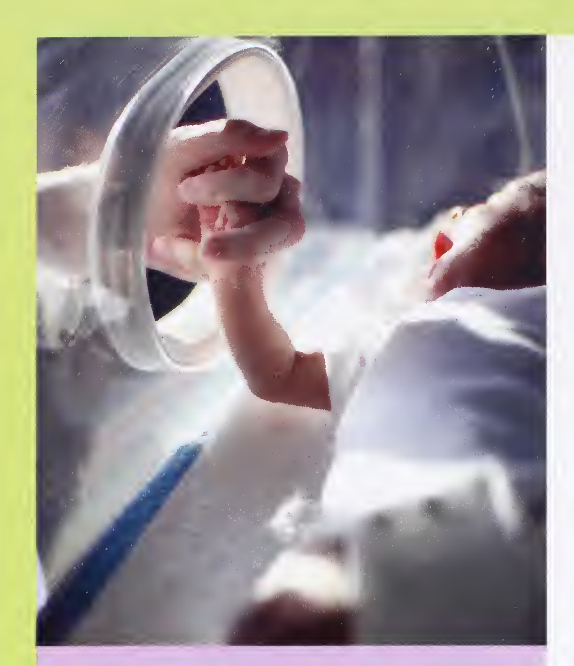


Equilibre la alimentación y la actividad física

Convertirse en una persona más sana no sólo significa alimentarse saludablemente sino que también implica hacer actividades físicas. Las actividades físicas a intervalos regulares son importantes para su salud y su estado físico en general. Además le ayudan a controlar el peso al equilibrar las calorías que gasta cada día.

- A menos que el profesional en el centro de salud le aconseje no hacer actividades físicas, dedique 30 minutos o más a una actividad de intensidad moderada, por ejemplo caminar, la mayoría o todos los días de la semana. Evite las actividades que impliquen un gran riesgo de caída o de recibir golpes abdominales. La actividad física puede hacerse en períodos cortos de 10 minutos. Lo que es importante es el tiempo total de 30 minutos diarios.
- Aumentar la intensidad o la cantidad de tiempo que permanece físicamente activa puede producir beneficios mayores para la salud y podría ser necesario para controlar el peso.





Cuando está embarazada o amamantando, el alcohol, el tabaco y otras drogas pueden hacerle daño a su bebé.

- No use drogas;
- No tome alcohol (cerveza, vino, refrescos de vino (wine coolers), licor o bebidas mezcladas);
- No fume; y
- No use medicamentos de venta bajo receta, tratamientos de hierbas ni medicinas de venta libre sin antes consultar con su médico.

Alcohol, tabaco y otras drogas

De qué manera le hacen daño a su bebé el alcohol, el tabaco y las drogas?

- Si usa drogas, su bebé podría nacer:
  - muy temprano,
  - muy pequeño o
  - demasiado enfermo para vivir.

Si está usando drogas, deje de hacerlo ya. Aun si sólo usa drogas de vez en cuando, podría hacerle daño a su bebé por nacer.

El dejar de usar drogas desde cualquier momento de su embarazo ayudará a su bebé. Entre más pronto lo haga mejor:

- Si toma alcohol, su bebé podría nacer con el "síndrome de alcoholismo fetal" o FAS, por sus siglas en inglés. Los bebés con FAS:
  - son pequeños,
  - son mentalmente retardados o atrasados,
  - tienen deformada la cara, y
  - pueden tener problemas de corazón.

Los bebés con FAS no se curan. Se enferman para toda la vida. No tome alcohol mientras está embarazada.

- Si fuma tabaco o si se encuentra alrededor de personas que lo hacen, su bebé podría nacer:
  - muy pequeño,
  - muy pronto y
  - con problemas respiratorios y otros problemas de salud.

Dejar de fumar o reducir el hábito en cualquier momento de su embarazo ayudará a su bebé por nacer.

Algunas drogas y el alcohol pueden ir a la leche materna. Antes de tomar cualquier medicamento, hierba o medicina sin receta pida la opinión de su médico.

Después de nacer, mantenga a su bebé alejado del humo de tabaco. Los bebés y los niños que se encuentran cerca del humo de tabaco contraen resfriados, tos e infecciones de los oídos con mayor frecuencia.

- Algunas medicinas también pueden hacer daño a su bebé por nacer. Éstas pueden incluir medicamentos que su médico le recetó antes de estar embarazada. También pueden incluir las medicinas sin receta que usted compra tales como píldoras para el resfriado, medicamentos para la tos y aspirina. Antes de tomar cualquier medicina consulte con su médico.

Si necesita ayuda para dejar el hábito

Si necesita ayuda para dejar de consumir alcohol, tabaco u otras drogas hable con alguien en las oficinas del WIC, con un médico u otro profesional del centro de salud o de servicio social. Ellos saben a dónde puede ir usted para obtener ayuda.

Vivir sin drogas también significa ser mejor madre

Es muy importante no tomar alcohol ni usar drogas después de que nazca su bebé. Su bebé necesita su amor y atención. Las madres que abusan del alcohol o usan drogas no pueden cuidar adecuadamente a sus bebés. Tal vez se olviden de alimentarlos, lavarlos o cambiarlos.







Dónde obtener más ayuda

Otros programas federales también pueden ayudarla:

Programa de Cupones para Alimentos

Ayuda a que las familias compren los alimentos que necesitan para tener buena salud. Póngase en contacto con la agencia de servicios sociales de su localidad.

Programa Nacional de Almuerzos Escolares y Programa de Desayunos Escolares

Los niños en edad escolar podrían obtener comidas gratis o a bajo costo. Póngase en contacto con el director de su escuela.

Programa de Servicio de Alimentos de Verano

Ayuda a que las comunidades sirvan comidas a niños necesitados en edad escolar. Para obtener más información, sírvase llamar al 1-866-873-2263 o póngase en contacto con el Departamento de Educación de su estado.

Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Muchos centros para cuidado de niños proveen comidas saludables. Para obtener más información, sírvase llamar al 1-866-873-2263 o póngase en contacto con el Departamento de Educación de su estado.

Programa de Asistencia de Alimentos de Emergencia

Provee ayuda y oportunidades de trabajo a familias necesitadas. Póngase en contacto con la agencia de servicios sociales de su localidad.

Atención de la Salud

- En algunos lugares, los centros de atención de la salud comunitarios y los centros de atención de la salud para inmigrantes proveen atención médica y dental en forma gratuita o a bajo costo. Si no tiene ingresos, la atención médica es gratis. Si tiene algunos ingresos, puede pagar un monto pequeño por la atención médica y dental.

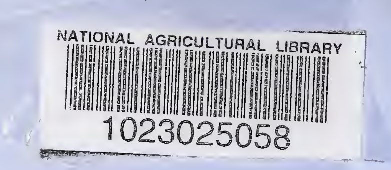


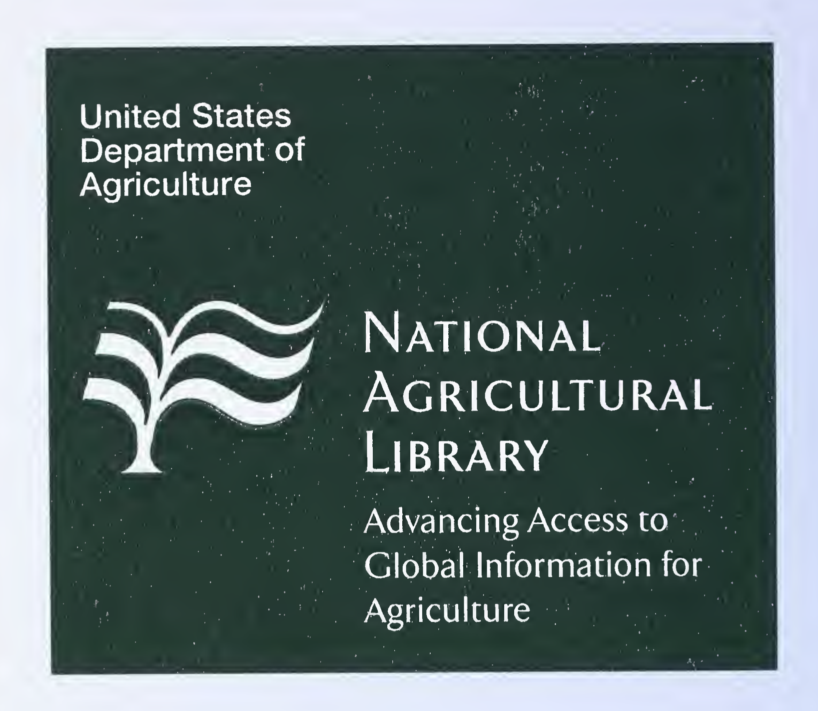
- Cada estado cuenta con un programa que paga los costos médicos de las familias de bajos ingresos. Póngase en contacto con el departamento de atención médica de su localidad.

Programas Comunitarios

También pueden estar disponibles programas tales como los de los centros para tratamiento de abuso de sustancias, los bancos de alimentos y el Programa Nutriciónal de WIC en Mercados Granjeros. Pida información a la agencia del WIC de su localidad.







U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

http://www.fns.usda.gov/wic

Program Aid No. 1198-S

Revised December 2007